



最近、ホッと一息、ついていますか？

後期も残すところあとわずかとなりました。みなさん、いかがお過ごしですか？

みなさんにとって、今年度はどんな一年だったでしょうか？1年生のみなさんは、慣れない環境に戸惑ったり、悩んだりすることもあったでしょうか。卒業を控えた4年生のみなさんにとっては大学生活最後の一年、納得のいく時間を過ごすことができましたか？あつという間に時間だけが過ぎてしまった・・・と感じている人も、振り返ればほんの少しでも成長している自分が、きっといるはずです。

これから長い春休み、一年を振り返って自分を見つめ直すとともに、新年度のスタートに向けて新たな目標を見つけ、エネルギーをチャージしてくださいね。

～深夜の「ぐるぐる思考」を止めるには～

「夜になると、その日の反省会を始めてしまって、うまくいかなかったことをぐるぐると考え続けてしまう」「寝る前に、気になっていることや不安なことを考え始めると止まらなくなって、眠れなくなってしまう」・・・みなさんは、こんな体験ありませんか？

これは心理学では「反芻思考」と呼ばれるもので、本来は問題を解決しようとする脳の働きによるものなのですが、過去の失敗や将来への不安などネガティブな考えが中心となり、さらにそれが繰り返されることでより強化されてしまうために、さまざまな問題が生じてしまいます。ぐるぐる思考にエネルギーを消費してしまうと、本来考えるべきことを考えられなかったり、現実的に問題解決に向けた行動を起こせなかったりするでしょうし、ネガティブな感情から抜け出せず抑うつ状態になってしまったりする可能性もあります。



このようなぐるぐる思考から抜け出すには、どのようなアプローチが効果的でしょうか？今回は「ジャーナリング」という方法をご紹介します。

ジャーナリングとは、テキサス大学の James W. Pennebaker 博士が考案した「Expressive Writing」という方法がベースになっています。彼は「感情的な体験について、自分の最も深い思考と感情を書き出すこと」が、ストレス軽減や免疫機能向上、抑うつ症状の改善といった効果をもたらすことを科学的に証明しました。さらに近年、ストレス軽減や集中力向上のためにマインドフルネス瞑想が取り入れられるようになったことで、「書く瞑想」としてのジャーナリングも注目されているんです。

自分の感情を「書き出す」ことの効果としては、次のような理由が挙げられます。

1つはワーキングメモリの解放です。悩み事を頭の中でぐるぐるされておくと、脳のメモリはいっぱいになってしまいます。それを紙に書き出すことで、脳の外に保存し、メモリの空きを作ることができます。

もう1つは感情の客観視です。自分で書いた文字を目で見ることで、「私はこんな怒ってたんだ」などと、一歩引いて自分を観察できるようになります。こうすることで脳の興奮が抑えられ、冷静になれたり心を静めることができたりします。

それでは、実際にジャーナリングをやってみましょう。

Step 1: 環境を整える

まずは、誰にも邪魔されない自分だけの時間を確保しましょう。時間は5～10分程度でOK。タイマーをセットしておく、時間を気にせず集中できるのでお勧めです。

書くものは何でもかまいません。お気に入りのノートを用意してもいいですし、チラシの裏でも、スマホのメモ帳でも大丈夫です。

Step 2: ひたすら書き出す

今、頭に思い浮かんでいることを、「そのまま」文字にしましょう。「出来事」を書くのではなく、思っていること、感じていることを書きます。きれいに書こうとか、ちゃんと書こうとか思わなくて大丈夫。ぐちゃぐちゃな字でもめっちゃくちゃな文章でもいいんです。感情にふたをせず、思ったまま、感じたままを書き出してみましょう。

Step 3: 眺めて、手放す

書き終わったら、最後に少しだけその言葉を眺めてみましょう。「今の私はこんなことで悩んでいるんだ」「結構疲れているかもしれないな」など、客観的に自分を観察します。もしモヤモヤした気持ちが晴れない時は、書いた紙をビリビリに破いて捨ててしまうのもアリです。「この悩みは一旦おしまい！」と脳にサインを送る効果があります。

頭に思い浮かんだことを何でも書いていいと言われても、何を書いていいのかわからない・全然思い浮かばない・・・という人のために、次のようなテーマを決めて書いてみるのもおすすめです。

- 今の気持ちを天気に例えると？
- 今日経験した「0.1ミリ」でもよかったことはどんなこと？
- 本当の気持ちを言えなかった、それはどんな場面？その時のあなたの気持ちは？
- 今のあなたの身体はどんな状態？身体が重いと感じる部分はどこ？
- もし今日なんでもできるとしたら、何をしたい？



ここでワンポイント・アドバイス。ジャーナリングを試してみて「さあ、ポジティブにならないと！」と思わなくて大丈夫です。

ジャーナリングの目的は、ポジティブになることではなく「今のありのままの自分」を知ること、そして心に絡みついて離れないモヤモヤ、ドロドロの感情を、書き出してみて「ただの言葉」として捉えることで、少し心から切り離してあげることです。

もし書いてみて、「やっぱり一人で抱えるのはしんどいな」と思ったら、ぜひ一度相談室のドアをノックしてみてくださいね。

学生相談室 TEL (078) 794-8135
Email counseling@office.kobe-cufs.ac.jp

